



**PROGEPE**  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**  
**DASST · Divisão de Atenção à Saúde e**  
**Segurança do Trabalho**

27 DE JULHO

**DIA NACIONAL DE**  
**Prevenção de**  
**Acidentes de Trabalho**



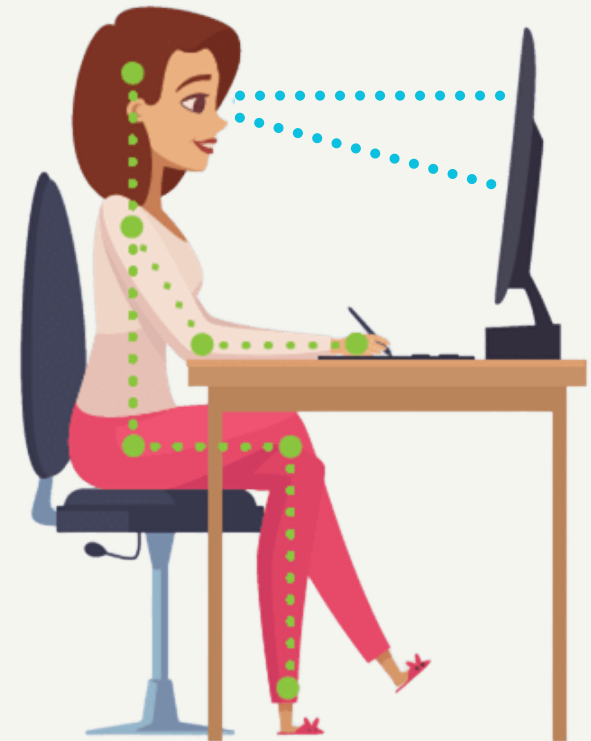
**DIA NACIONAL DE**  
**Prevenção de**  
**Acidentes de Trabalho** 

A seguir, seguem as recomendações do Ministério da Economia, conforme indicações do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) e da Associação Internacional de Ergonomia.

Após cada item, são apresentadas em tópicos orientações adicionais da DASST.

O MONITOR DO COMPUTADOR DEVE ESTAR NA ALTURA DOS OLHOS OU LIGEIRAMENTE ABAIXO E ENTRE 50 E 70 CENTÍMETROS DE DISTÂNCIA DOS OLHOS. NÃO BAIXE A CABEÇA PARA LER OU ESCREVER, SE NECESSÁRIO, COLOQUE UM LIVRO OU OUTRO OBJETO POR BAIXO, PARA ELEVARE A TELA.

- Em relação ao monitor, no caso a barra superior do mesmo deverá estar na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo.
- No caso do uso de notebooks podem ser utilizados além de livros ou outros objetos um suporte ergonômico com altura regulável para, assim, elevá-lo para a altura dos olhos ou ligeiramente abaixo. O posicionamento do monitor ou notebook na altura adequada minimiza a pressão e a sensação de desconforto sobre os ombros e pescoço.
- A distância apresentada (50 a 70 cm) do monitor aos olhos representa um braço esticado aproximadamente.
- O monitor deve estar posicionado diretamente atrás do teclado.



## O MOUSE E TECLADO DEVEM SER MANTIDOS PRÓXIMOS AO CORPO.

- Mouse e teclado podem estar posicionados em um raio de 30cm, com o monitor em um raio de 50cm.
- Deve-se manter os punhos retos e alinhados aos antebraços enquanto digitar ou utilizar o mouse, evitando desvios dos mesmos. Opcionalmente podem ser utilizados apoios para os punhos, considerando serem áreas mais sensíveis, para um maior conforto.



- No caso do uso de **notebooks** recomenda-se o uso de teclado e mouse avulsos, utilizando ambos na mesma superfície e mesmo nível. Assim, deixa-se de adotar posturas extremas dos punhos e das mãos, evitando lesões nos membros superiores e pescoço. O mouse acoplado ao notebook demanda o uso de movimentos com a mão mais fechada, ocasionando maior tensão e maior gasto de energia. No mesmo sentido, teclados menores como os dos notebooks exigem maior precisão e coordenação motora no momento de digitar, também fadigando mais facilmente.
- Outro problema ocorre, no caso de notebooks, se apenas elevamos o mesmo à uma altura ajustada e confortável, mas fazemos uso de seu teclado e mouse acoplados: no momento de digitar/utilizar o mouse acaba-se realizando uma extensão dos punhos para alcançá-los (braços suspensos).

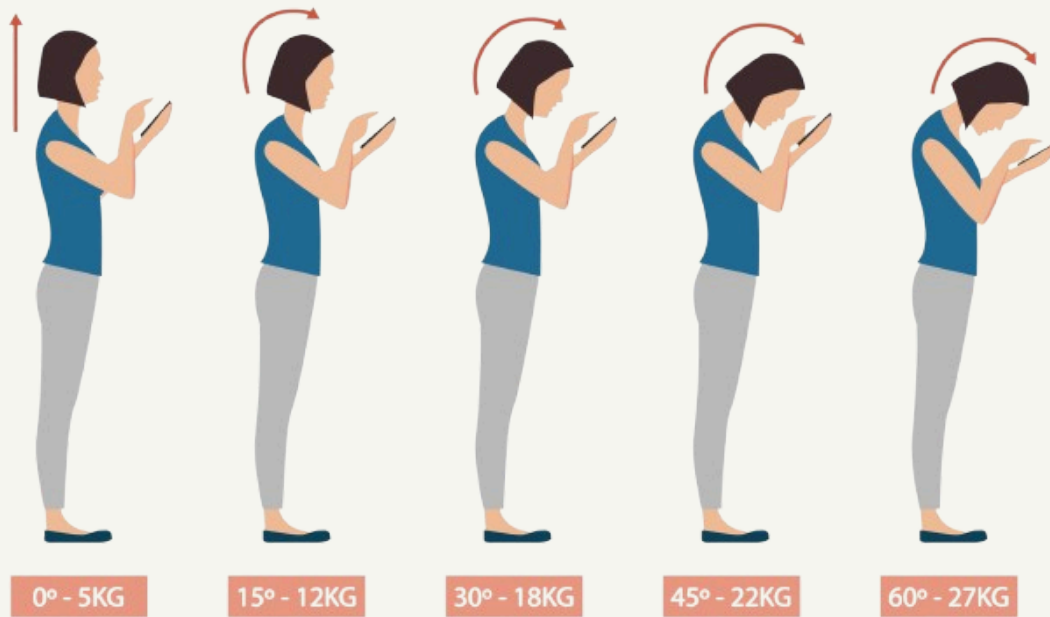
## O AMBIENTE PRECISA ESTAR BASTANTE ILUMINADO, MAS NÃO DEIXE LUZES DIRETAMENTE SOBRE OS OLHOS, COMO LUMINÁRIAS DE MESA, QUE PODEM OFUSCAR A VISÃO.

- O computador deve estar posicionado próximo da fonte de luz do ambiente, para assim evitar que se flexione o pescoço para perto da tela.
- Se houver a possibilidade de utilizar a luz natural do ambiente e a mesma for suficiente e confortável aos olhos, cortinas permitem a redução da exposição ao sol e eventuais reflexos. Caso o local não possua luminosidade natural suficiente a mesma pode ser complementada com luz artificial.
- Para evitar que a luz do sol atrapalhe a visualização da tela, sugere-se lateralizar o computador em relação à janela, evitando assim ofuscamentos e reflexos no monitor.
- Lembrar de regular o brilho da tela do monitor, evitando seu excesso e proporcionando conforto visual.
- Além da luminosidade, é importante que o ambiente escolhido para o trabalho seja silencioso, de preferência reservado e propicie temperatura amena. Caso não seja possível evitar o barulho do entorno, considerar o uso de fones de ouvido (modelos acolchoados propiciam maior conforto). Música ambiente em volume baixo também pode ser uma alternativa para tentar abafá-lo.

## DOCUMENTOS E OBJETOS UTILIZADOS COM FREQUÊNCIA DEVEM ESTAR AO ALCANCE DE SUAS MÃOS. TENHA UMA MESINHA OU ATÉ UM BANCO DE APOIO AO LADO.

- Com o mouse e teclado posicionados em um raio de 30cm e o monitor em um raio de 50cm (conforme mencionado em tópico anterior), equipamentos, documentos e objetos não utilizados frequentemente devem ficar fora deste raio de 50cm. Sugere-se que tenhamos de levantar para acessá-los, evitando assim posições desconfortáveis ao alcançar objetos;
- Caso necessitar falar ao telefone e digitar ao mesmo tempo, procurar colocar o aparelho no viva-voz ou utilizar fones de ouvido em vez de colocá-lo entre a cabeça e o pescoço;

- Ao digitar ou manusear o telefone, deve-se posicionar o aparelho deixando-o na altura dos olhos, evitando abaixar o pescoço para utilizá-lo.
- Sob a mesa, procurar deixar à disposição espaço suficiente para movimentação das pernas. Evitar lixeiras, objetos, caixas e outros que possam atrapalhar mudanças de posição. A profundidade da mesa, observa-se aqui, deve ser suficiente para que as pernas estejam livres e confortáveis.



## AO SENTAR, NÃO CRUZE AS PERNAS, E DEIXE OS PÉS APOIADOS NO CHÃO. SE OS PÉS NÃO ALCANÇAM O CHÃO, USE UMA PILHA DE LIVROS OU UMA CAIXA PARA APOIÁ-LOS.

- Deve-se deixar as pernas ligeiramente afastadas e os pés apoiados no chão, o que ajuda a reduzir a pressão sobre as costas.
- Em mesas com altura padrão, pessoas de estatura mais baixa podem não encostar a planta do pé no chão, sendo assim fundamental o uso do apoio para os pés.
- Deve-se evitar apoiar os pés nos “pés” da cadeira (no caso de cadeiras com rodízios, por exemplo), o que provoca o fechamento em excesso do ângulo dos joelhos, podendo ocasionar dor, inchaço, varizes, dentre outros. Considera-se saudável adotar um ângulo a partir de 90 graus, para desse modo as articulações dos joelhos estarem mais livres.
- O apoio também não deve ser muito alto, pois assim eleva-se demais os joelhos, fazendo com que os quadris não permaneçam devidamente apoiados no assento e relaxados.

A ALTURA DA CADEIRA DEVE SER A MESMA DISTÂNCIA ENTRE O JOELHO E O CHÃO. SE A CADEIRA NÃO FOR AJUSTÁVEL, VALE IMPROVISAR COM ALMOFADAS OU UMA MANTA DOBRADA PARA DEIXAR O ASSENTO MAIS ALTO.

- O apoio para os pés mencionado no item anterior pode ser também necessário no caso de cadeiras não ajustáveis e mais altas.
- Recomenda-se que a cadeira possua assento estofado e a borda frontal arredondada.
- Deve-se evitar assentos muito macios, os quais induzem a permanência por longos períodos na posição sentada.

OS OMBROS DEVEM ESTAR POSICIONADOS LEVEMENTE PARA TRÁS, A COLUNA DEVE SIMULAR UM SUAVE "S", E JAMAIS O FORMATO DE UM "C".



- A coluna deve manter-se apoiada no encosto da cadeira.
- O uso de almofada também pode ser feito para apoiar a região lombar, visando um maior conforto.

## OS BRAÇOS DEVEM ESTAR NA ALTURA DA MESA.

- Mesa e cadeira devem estar ajustados para uma postura correta: alinhada e confortável. Deve-se manter os ombros relaxados e os braços apoiados;
- Cuidar para que os braços apoiados não acabem provocando tensão sobre os ombros, ou seja, braços apoiados, porém, muito elevados. O ideal é posicionar-se com braços e cotovelos juntos ao corpo, mantendo os cotovelos em um ângulo entre 90 e 110 graus.

## EVITAR O TRABALHO NOTURNO.

- Ter atenção para que a jornada de trabalho não seja estendida muito além do habitual.
- Procurar manter bons hábitos de sono.



## ESTABELECEMOS INÍCIO E FIM DO TRABALHO, BEM COMO HORÁRIO DA REFEIÇÃO (TER HORÁRIO COMO NA EMPRESA).

- Se possível, é importante separar o ambiente doméstico com o de trabalho, estabelecendo distinções entre os horários e espaços de trabalho e as tarefas domésticas, delimitando as diferentes rotinas.
- Recomenda-se que as refeições também sejam feitas em ambiente apropriado e desconexas com as atividades de trabalho.

## FAZER UMA PAUSA DE 8 A 10 MINUTOS A CADA HORA TRABALHADA, PARA SE ALONGAR E RELAXAR O CORPO E A MENTE.

- É importante o estabelecimento de pausas no uso do computador/notebook, evitando ombros e braços tensos. Em tais pausas não é aconselhável o uso de telas e digitação.
- O tempo apresentado para as pausas (8 a 10 minutos) pode variar, sendo fundamental a realização de pausas caso sentir cansaço, tensões localizadas, desconforto visual, sinais de estresse, falta de concentração, bem como necessidades fisiológicas.
- Durante a rotina de trabalho recomenda-se também alternar a postura sentado e em pé, fazer pequenas caminhadas quando possível e manter-se hidratado.



- Antes de iniciar as atividades, durante e ao final da jornada de trabalho é importante realizar alongamentos, a fim de relaxar corpo e mente e aliviar a fadiga muscular e mental.

